



# スポーツ No.90 クラブ通信

2023年 1月 1日発行

発行者：宮内孝知／編集：広報部会

〒359-1164 所沢市三ヶ島 3-1407-1

電話 04-2947-3481

e-mail : club2000@quartz.ocn.ne.jp

## スポーツクラブ通信 90 号に寄せて

所沢市教育委員会 委員長 中島 秀行



皆様、新年あけましておめでとうございます。

スポーツクラブ通信 No. 90 号（新年号）発刊に際しまして、ひとことご挨拶を申し上げます。

宮内孝知会長をはじめ、役員の皆様におかれましては、日頃より所沢市教育委員会に格別なご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

さて、昨年カタールで開催されたサッカーワールドカップでは、日本代表選手が、強豪国のドイツ、スペインに勝利するという大活躍を見せてくれました。この勝利は、日本に限らず、世界中の多くの人々に勇気や希望を与えてくれました。わたくしはこの出来事が、やりたいことに挑戦したくても、一步踏み出せないでいる誰かの背中を押してくれるきっかけにもなったと考えます。また、試合後のロッカールームが日本代表の選手たちによって綺麗に片づけられ、テーブルの上には折り鶴と、ありがとう！というメッセージが残されていたことも話題になりました。スポーツをする中で、感謝の気持ちを忘れずにいることの大切さが世界の人々に伝播したことでしょう。このようにスポーツは、健康の保持・増進や体力の向上につながるとともに、人生をより豊かにするなど、多様な意義のある世界共通の文化であると言えます。

近年、社会環境や市民の生活様式と価値観の変化にともない、スポーツに求められる役割が多様化し、一方で課題も増えています。そこで、総合型地域スポーツクラブがオープンスポーツクラブとして、団体・民間・地域と結びつき活動することで、その課題の解消に繋がると考えております。

また、いろいろなスポーツ（多種目）に、子どもから高齢者までの方が、初心者からトップレベルまでの志向に合わせて参加できるという特徴をもち、生涯にわたりスポーツに親しむことができるスポーツクラブとしての存在意義は高まっています。

その果たす役割は大きく、本市のスポーツ振興にとりましても期待は益々大きなものになっていくと確信しております。本市のスポーツの未来をさらに明るくするために、役員の皆様には今後もお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

教育委員会といたしましても、「市民の誰もがいつでも、どこでも、身体を動かしたくなるマチ」を目指してさまざまな取り組みを進めてまいりますので、皆様の一層のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、貴団体のご発展と皆様のご健勝を祈念いたしまして、挨拶いたします。

# 所沢市民フェスティバル



10月29日(土)30日(日)3年ぶりの開催です。  
放送塔東側広場に於いて述べ88名の協力スタッフと団体紹介ブースに参加しました。  
来場いただいた方は2日間で約700名。種目のプチ体験やゲームを楽しんでいただき、  
クラブの紹介をさせて頂くことが出来ました。 来年の開催を楽しみに！



## 協力事業

### ◎こどもスポーツフェア

11月14日(月)埼玉県民の日 航空記念公園 多目的運動場

所沢市教育委員会スポーツ振興課から当クラブへ運営を依頼され、スポーツ少年団さんとともに所沢市の小学生を対象に初めてのイベントを作り上げました。「楽しくスポーツをする機会を設ける」「新しくできた人工芝の航空記念公園多目的運動場を知ってもらう」のふたつの目的で、約130名の小学生にフラッグフットボール、スポーツ雪合戦、ラグビー、サッカーの4競技を体験していただきました。私たちWILD359ersは、普段の活動で行っているフラッグフットボールとスポーツ雪合戦を準備・運営しました。

天気は快晴で、秋の気持ち良い風が吹く中、ワイワイと楽しむ子どもたちの声が響きました。フラッグフットボールでは、はじめのフラッグ鬼で大学生扮する鬼が小学生を本気で捕まえにいき、子どもたちの悔しそうな顔や逃げきれた達成感に満ちた顔、大学生の走り疲れてしんどそうな顔を見ることが出来ました。フラッグフットボールのミニゲームでは「ハドル」と呼ばれる作戦会議を各チームが大学生、小学生一緒になって真剣な表情でおこなっていました。

スポーツ雪合戦では、大学生も小学生顔負けの無邪気な笑顔で雪玉を投げて、盾に隠れながら全員が楽しんでいました。

コロナの影響もあり、数年ぶりに大きなイベントへ参加させていただきましたが、子どもたちと関わるなかで私たち大学生も楽しませてもらい、新たに学ばせていただくことが出来ました。

初開催のイベントで至らない部分もありましたが、たくさんの子どもたちに楽しんでいただけていたら幸いです。



なお、主イベント会場横のフットサルコートでは当クラブ運営によるディスクゲッターを準備し、主イベントに参加出来ない幼児にも楽しんでいただきました。



最後に、ご協力いただいた全ての方へ感謝申し上げます。

## ◎みどりのふれあいウォーク

2022年11月5日(土)、晴れ渡る秋空の下、所沢市と西武鉄道の主催による「みどりのふれあいウォーク」は9時受付開始とともにスタートしました。北野公園から市内を通り、クロスケの家を経て、狭山湖外周道路を進む約12kmのコースです。

3年のブランクを感じさせないおよそ1300人がコースを巡ったことになりませんが、市のみどり自然課からの協力要請を受けて、ウォーキング会員が早稲田大学入口の交差点で誘導に立ちました。交差点では市から職員1名、Club2000から1名とウォーキングから延べ9名がその誘導に当たり、次の金仙寺下へと導きました。ゴールは多摩湖北信号前広場です。

参加者では老若男女のグループ、家族連れ、親子連れが目立ち、皆さん笑顔で通過していたのが印象的でした。

市の職員2名の方が「最後尾」というプラカードを持って通過した12時過ぎをもって、誘導の任務を終了しました。



## ◎親子逆上がり教室



逆上がりができない小学生とその親を対象にした「親子逆上がり教室」への指導者派遣要請が所沢市スポーツ振興課からクラブにあり、指導者を派遣しました。

教室は10月29日(土)に明峰小学校にて午前の部と午後の部に分かれて開催され、定員を大きく上回る申込者の中からそれぞれ親子30組ほどの参加者が、指導者のアドバイスに耳を傾けながら逆上がりに挑戦していました。

教室の最後では、上達にしたがって1級から14級の認定証が授与されました。

1級は逆上がりができる、14級は体操棒でまわることができるなどの基準があります。逆上がりのコツは

「鉄棒とおなかを離さない」  
がポイントだそうです。





# 第3回運営委員会報告

2022年12月19日（月） 開催

- ・新運営委員にフィットネス選出の板倉史郎氏が就任した
- ・決定事項
  - (1) クラブ育成部会から提案があったボッチャ体験会開催を承認した  
新種目立上げに向けてまずは運営委員メンバーによる体験会を実施し、一般向け体験会につなげる目的で開催されます
- ・継続協議事項
  - (1) 賠償責任保険加入について課題解決に向けて継続協議となった  
各種目での賠償リスクがどこにあるかを洗い出すため、事務局からアンケート用紙を各種目へ配付し、1月末迄に事務局へ回答を提出することとした
- ・報告事項
  - (1) 事務局報告
    - ①収支計算書 ②クラブ会員数 ③種目別活動状況 ④うどん販売実績
  - (2) 各専門部会報告
    - ①総務部会 ②広報部会 ③クラブ育成部会
  - (3) 所沢市民フェスティバル実行委員会報告
    - ①10月29日、30日に開催され、2日間で約700名の来場者があった
    - ②今回からテント等の持込が禁止となり会場主催者からの借用となったため、予算計上していなかった借用費約2万円が赤字となった
  - (4) スポーツ表彰推薦委員会報告（12月1日開催）  
陸上から1名、トランポリンから6名の推薦書提出があり、委員会にて審議の結果、全員が基準を満たしていることを確認したため、所沢市へ推薦書を提出することとした
  - (5) 登録認証制度において登録認定が決定し、登録証を拝受した
  - (6) トランポリンから活動終了届が提出された
  - (7) 早稲田大学スポーツ科学学術院長に松岡宏高教授が新たに就任されたことを受け、クラブ正副会長が東伏見キャンパスへ表敬訪問し、関口八州男所沢総合事務センター事務長同席の下、今後共協力体制を継続していくことを話し合った
  - (8) 下記の所沢市イベントにクラブとして協力したことを報告
    - ①親子逆上がり教室（10/29） ②みどりのふれあいウォーク（11/5）
    - ③こどもスポーツフェア（11/14） ※3～4ページに掲載

# 登録クラブ認定

## 登録クラブとして認定される

スポーツ庁が定めた総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度において、正式に登録クラブとして日本スポーツ協会から認定され、登録証を拝受いたしました。

認定により、信頼あるクラブとして会員それぞれが自信と自覚を持つと共に、更なる体制の向上と継続を心掛けた運営を進め、地域に根付いたクラブを目指しましょう。

コロナ禍で会員減少があり、認定を良い機会と捉え、新たな会員加入につなげられるようにしていきましょう。



## 太極拳



市民フェスティバル2日で3回、41名の会員が演舞を行いました。



多くの方が太極拳を体験して下さいました。

クラブスタッフも参加。気持ちの良い汗をかきました。





# グラウンド・ゴルフ

新年あけましておめでとうございます

**WG GC設立15周年記念G・G大会** 10月21日(金)抜けるような青空の下、WG GC設立15周年記念G・G大会が北野総合運動場において、69名の参加者で競技前に集合記念写真撮影後、和気あいの雰囲気で開催され、1位～3位に金・銀・銅メダルが授与されました。

＜男性の部＞			おめでとうございます	＜女性の部＞		
優勝	岩崎 長生	66-T③-16		優勝	小井澤トヨ子	65-T③-16
2位	平野 俊浩	67-T③-14		2位	伊藤 玲子	74-T③-8
3位	新川 義光	67-T③-14		3位	近藤 晴美	76-T③-08
4位	井上 邦雄	68-T⑤-06		4位	市川 和子	76-T③-05
5位	五十嵐昭治	69-T③-13		5位	神野 順子	76-T②-11
6位	神野 高斉	69-T②-18		6位	山崎美佐子	76-T①-17
7位	和智 正	72-T②-16		7位	仲 三津江	77-T②-11
8位	石井 徳治	74-T④-03		8位	佐藤 光子	78-T⑩-21
9位	森ヶ崎三千男	74-T③-10		9位	木村 里子	78-T②-12
10位	殿原 健	74-T②-14		10位	渡辺由美子	78-T①-16



**第1回赤坂フォレストカップ及び第6回三市(所沢市・入間市・狭山市)交歓G・G大会**

11月2日(水)天然芝で良く整備された、狭山市上赤坂公園グラウンドで開催されました。

★入賞者 <女性の部> 優勝・沖田正子、<男性の部> 4位・森ヶ崎三千男、7位・和智正、10位・斉藤文男

**第29回所沢市連盟秋季交歓大会及び所沢東西郵便局長会共催第11回所東西いっぱいやるCUP**

11月8日(火)コロナ禍で中止の大会が3年ぶりに125名の参加者で開催されました。

★入賞者 <女性の部> 優勝・佐藤光子、2位・尾池房江、5位・沖田正子、6位・木村里子

<男性の部> 3位・梶原輝雄、4位・本橋清治、6位・殿原 健

**第64回WG GC定例G・G大会** 11月18日(金)69名の多数の参加者で開催されました。

＜男性の部＞			おめでとうございます	＜女性の部＞		
優勝	斎藤 文男	76-T①-17		優勝	大野キヨ子	70-T③-12
2位	梶原 輝雄	77-T①-17		2位	河崎 正子	71-T②-18
3位	五十嵐昭治	78-T②-10		3位	小暮 君子	71-T②-15
4位	森ヶ崎三千男	79-T①-14		4位	石井恵美子	75-T②-13
5位	梅田 忠彦	79-T①-13		5位	福永 君江	77-T③-08
6位	長谷部二男	80-T①-12		6位	市川 和子	77-T①-16



# シルバーフィットネス

筋トレで、延ばそう健康寿命 !!



## “ 体力測定会の開催 ”

コロナのことがあり、3年ぶりにシルバーフィットネス恒例の体力測定会が、9月15日早稲田大学所沢キャンパススポーツホール101で開催されました。当日は33名の会員が、岡田教授、赤澤先生、藤原さんたち学生さんの指導のもと、10種の測定マシンに取り組みました。5人をひとグループにして、時間帯を決めスムーズに進行できました。

- ・脚伸展パワー
- ・全身反応時間
- ・上体起こし
- ・握力
- ・垂直跳び
- ・閉眼片足立ち
- ・立ち上がりテスト
- ・腕持久力
- ・長座体前屈
- ・6分間歩行



上記の測定を開始する前には身長・体重・血圧を記録しており、現時点での多方面から体力を測定することが出来ました。今までですと、この結果が打ち出されて手元に届くにはかなりの日時を要しましたが、今回は学生さんの連携がスピードアップされていて測定後30分ほどで頂きました。それだけに、より新鮮な気持ちで自分の測定値をみることが出来ました。

このデータが打ち出された早稲田大学スポーツ科学部作成の「あなたの健康体力表」は、私たち会員にとって重要な情報にあふれていて貴重なものになっています。

自分の各測定値が前回のデータと比較できるだけでなく、年齢別全国平均値との比較した評価点、更に現在の体力年齢も表示されています。これらの測定値をグラフにした体力プロフィールから強化すべき点が明確に分かるようになっています。

このような測定値に関する総合的な評価に加えて、形態アドバイス・筋力アドバイス・有酸素的能力アドバイス及びおすすめする運動と、テーマ別に親切なメッセージが書かれています。この表に示されている具体的なデータを参考にして、会員は自分の強化すべき点を意識してトレーニングに励んでいるところです。

## 〈 会員募集の件 〉

使用していますスポーツホールは現在人数制限がありまして、入会申し込みを受けているのは木曜クラスだけです。詳細は事務局にお問合せ下さい。



# テニス

新年あけましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## 【テニスフェスティバル】

11月27日(日)、テニスクラブのフェスティバルを3年ぶりに実施いたしました。  
好天にも恵まれ、北野総合運動場のテニスコート5面を貸し切り、思う存分テニスを  
楽しみました。



テニスフェスティバルのメインイベント、曜日対抗のダブルス戦は、18チーム(36名)  
が参加しました。試合形式はダブルスのトーナメント方式で4ゲーム先取、トーナメン  
トは抽選にて決定されました。

日頃の練習の成果を発揮し、試合に臨みました。和気あいあいと試合をする中でも鋭  
いサーブやポーチ、ロブなどを繰り出し真剣勝負です。接戦になると7ゲーム目までも  
つれ込み、最後は体力勝負となりました。おかげさまで最後までケガもなく無事に全試  
合を終えることが出来ました。

激戦を勝ち抜いて優勝した増田夫妻ペアには可愛いトロフィーが平井コーチから贈  
呈されました。



雲ひとつ無い晴天の中、試合開催！



新規会員募集中！！

いつでも見学、体験可能です。



# フィットネス

## 新年を迎えて



明けましておめでとうございます。

新年を迎え、フィットネスのメンバーの昨年（いままで）の反省と今年（これから）の抱負を聞きました。

- \*マイペースで運動（ウォーキング等）を続けてきて効果あり、  
これからもマイペースで続けていきたい！ (太田)
- \*昨年は運動する機会が少なく反省。今年は体も頭も柔軟性アップを目指す！ (竹尾)
- \*「鍛錬不足か筋力の衰えを実感！これからは筋トレに励み、  
持続可能な体力を目指します！ (山根)
- \*明らかな成果は出てないけど、継続は美なり、力なりで頑張る (久保)
- \*スクワットもふらつかなくなった。これからも亀のように一步ずつ！ (藤野)
- \*入会して1年、体重、腹囲とも変わらず。今年は1割減を目指したい！ (板倉)
- \*キャンパスで季節を感じ、毎回楽しく身体を動かし体力作り。  
加齢による「衰えカーブ」を少しでも緩やかに！ (松永修)
- \*1年間、体調良しで足取り軽く、ゴルフに菜園お酒も旨くて味を占め  
これからも鍛えます。 (大桃P)
- \*後退を少しでも遅らせたく発起、入会。環境、施設、指導者、友と全てに  
恵まれ今があり、体力という宝物を授かりました！ (大桃M)
- \*今までは、できない運動は頑張らず楽しく参加。これからは無理せず  
できる運動をして楽しく参加 (松永謙)
- \*これまでの出席実績は@ 1.3回/月、これからは毎月のゴルフと同等の  
@ 2回/月が目標！フィットネスとゴルフの相乗効果を期待！ (佐々木)
- \*84歳で入会し1年。ゆっくり走りながら全身運動、マットでの柔軟体操  
など、若返りを実感！土曜日が待ち遠しい！ (佐藤)
- \*燃やせ体脂肪！！を目標にして来ましたが、体脂肪は減らず。  
これからの目標も燃やせ体脂肪！！で頑張る！ (津野)
- \*これまでの固定概念や習慣から脱却し、新たなVISIONに向け  
日々チャレンジ！ (内野)

以上、皆んなこれから（今年）もやる気満々です！！  
「楽しみながらシェイプアップ！燃やせ体脂肪」  
をスローガンに頑張ります！！



# ミニテニス

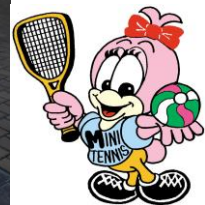
コロナウイルスに打ち勝って・・・

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの感染症は、昨年秋頃からの第8波が到来と言われましたが、その感染拡大の様相が観られたものの以前よりも弱いように思われます。

そうした状況のなか、我々がミニテニスサークルでは「コロナウイルスに打ち勝って」と誓い、昨年度は第27・28回と2度の交流大会を開催しました。なお実施に当たっては、怪我などの防止は勿論のこと「感染しない」「感染させない」ための感染防止対策は忘れません。そうした対策の結果、お陰様で参加頂いた皆さん方からは、「この大会は毎回安心して、ゲームを楽しめる」とのお声を聴くなど好評を得た大会となりました。

また、他市の団体が開催する交流大会にも積極的に参加し、日頃の練習の成果を発揮して上位入賞を果たすと共に、多くのミニテニス愛好者との交流を深めることができました。



(川口市交流大会準優勝)

(団体表彰授与)

特に昨年は、埼玉県レクリエーション協会から「団体表彰」を受賞することが出来ました。このことは、地域のまちづくりセンターが開催する「子供ミニテニス教室」や「高齢者元気大学（ミニテニス教室）」などに協力させて頂くなど、日頃から全員で地域に密着した活動を行っていることが評価されたことだと思っています。

これからもサークルメンバーは、一致団結してコロナウイルスに打ち勝ってミニテニスを楽しみ、健康な体づくりを行なって地域にも貢献していきたいと考えています。



# ウォーキング



2023(令和5)年 あけましておめでとうございます

早稲田ウォーキングサークルは本年度で創立24年を迎えます。  
会員の皆さんが元気に活動できますように願っています。



## [昨年10月からの主な活動報告]

☆10月8日(土)「長瀨のウォーキングとBBQで親睦を深めよ

う」との企画に、参加者43名が長瀨駅に集合。距離4.7km。

心配した天気も晴れ間が見えるようになり、体操後宝登山神社に向かう。お参りを済ませ、荒川に鎮座する岩畳では参加者が集合写真に収まる。その後一路バーベキュー会場の古沢園へ約2kmを歩く。そしていよいよ4年振りの懇親会スタート。久しぶりの再会に会話が弾み、親睦の輪が広がり会場は和気あいあいの雰囲気にも包まれた。

(ショートコース担当)

☆11月12日(土)遠出「入間川沿いを歩く」距離5km、参加者32名。西武池袋線仏

子駅で下車し、体操するアミーゴ広場へ。入間川の遊歩道に下り、下流に向かってウォーキング開始。笹井堰ではカワウやサギが集まり、川面を探るような様子が目に入る。穏やかな秋の陽を浴びつつ、自然の環境を楽しみ足音も軽やかになったような心持となる。入間川駅北口広場で解散となった。

(ミドルコース担当)

☆12月3日(土)遠出「冬歩行 善福寺池・富士見池・東伏見稲荷」距離7.7km、参加者32名(内1名は創立時の学生OB)。今季一番の冷え込みというこの日、西武新宿

線上石神井駅を下車して平成公園に集合。杉並区の善福寺池(善福寺公園)と練馬区の富士見池(武蔵関公園)の二つの大きな池をはしごし、石神井川を遡り東伏見稲荷神社に着く。七五三のお祝いに見えた女の子が可愛かった。

(ロングコース担当)

Photo by T.T



善福寺池

☆ 昨年秋のイベントへのウォーキングサークル協力実績

「市民フェスティバル」10月29日(土)・30日(日) [手伝いとして] …協力会員  
延べ12名参加

「みどりのふれあいウォーク」11月5日(土)所沢市と西武鉄道主催 早稲田大学入  
口交差点における誘導…協力会員延べ9名参加

「こどもスポーツフェア」11月14日(月)所沢市主催…協力会員1名参加

# WILD359ers



新年あけましておめでとうございます



私たちのみつつのプログラムを紹介します。

## flags (ふらっぐず)

flags では、フラッグフットボールという競技をやっており、春と秋の大会に向けて日々練習しています。大会で、少しでも多く勝てるように一生懸命練習していきます。



子供たちが満足にスポーツをできる場を提供できる喜びを感じながら、感染対策をしながら尽力してまいります。



## Fun-土 (ふぁんど)

毎月様々なニュースポーツを子どもたちと一緒に体験しています。

今年度扱ったスポーツは、アルティメット、ラート、モルックなど珍しいものばかりです。



スポーツが得意な子も苦手な子も、学年や性別に関わらず楽しめる活動为目标に活動しています！

子どもたちがスポーツを通して、学びがあるように尽力いたします！



## Fan×Fun Factory (ふぁんふぁんふぁくとりー)

Fan×Fun Factory では、1年間を通して複数のダンスを作り上げ、年度末の発表会にて全てのダンスを披露するという活動を行なっております。今年は、昨年度、一昨年度に比べ、スムーズな活動を行うことができ、新型感染症蔓延前に近い演目数を完成させる予定です。また、今年度は、3年ぶりの所沢キャンパス祭への出演もいたしました。残りわずかな活動となりますが、2月の年度末発表会に向けて、一同、一所懸命に練習に励んでまいります。





# 水 泳

当教室は、水泳に親しむことを目的とし、基本的な水泳能力の習得を目指します。具体的には、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指した指導を行います。泳法別グループに分け、各グループ1～2名の指導者が担当します。

◎対象：小学生、定員：30名程度、条件：医師に水泳やプール内での運動を禁止されていない方、身長120cm以上

◎活動日時

初級コース（週1回）：水曜日 17:15～18:30（大学の授業時間変更に伴い変更有り）

実施日：5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12（予備日=7/19）

日程は社会情勢、または指導者側の都合により変更・中止することもあります。

◎種目別会費：小学生初級コース 半期分20,000円

2022年度より、水泳教室の期間中に公益財団法人日本水泳連盟認定のニチレイ泳力検定を実施する予定です。泳力検定の費用は会費に含まれておりますので、奮ってご参加ください。

◎活動場所：早稲田大学 所沢キャンパス アクアアリーナ

◎用意するもの：競泳用水着、ゴーグル（スイミングキャップは初回にクラブ用の物を配布いたします。）、マスク

◎指導者 奥野景介（早稲田大学スポーツ科学学術院教授、同水泳部ヘッドコーチ）

資格：公益財団法人日本スポーツ協会【競泳】公認水泳コーチ4保有

早稲田大学水泳部部員、授業「スポーツコーチング理論・実習Ⅰ(水泳)」の履修生



## レスリング



ロサンゼルス五輪代表（90kg級・銀メダル）、ソウル五輪代表（90kg級・銀メダル）の早稲田大学スポーツ科学部教授太田章先生が指導する小学生向けレスリングスクールです。

ストレッチやマット運動、柔軟体操などの基本運動をはじめ、鬼ごっこ・ボール取りゲームなど遊びを取り入れた体力作り、スパーリングなど元気いっぱい活動しております。

ゴールデンエイジ期に、柔軟性と体幹力を鍛え、かつ有酸素運動をおこなえるレスリング！

これからの寒い冬を、体育館でしっかり運動しましょう♪  
いつでも見学・体験のご参加お待ちしております。

場 所：早稲田大学 所沢キャンパス スポーツ第2

活動日：毎週日曜日 10:00～11:30



# 体 操

休止しておりました**体操教室が再開**されます。

◎募集：小学生

◎活動日時 2023年前期4月から全10回程度

木曜日 17時～18時40分

◎活動場所：早稲田大学 所沢キャンパス

スポーツホール 第2実習室体操場

◎内容：体操競技に親しむことを目的とし、基本的な技の習得を

目指します。マット、鉄棒、跳び箱、平均台、トランポリンの5つの体操器械を用いて、そこでの基本的な運動を技能レベルに応じ、基礎から順を追って指導します。

年齢や技能レベルを考慮して参加者をグループ分けし、それぞれのグループを1～2名の指導者が指導します。

◎指導者：土屋純（早稲田大学スポーツ科学学術院教授、早稲田大学体操部監督）・早稲田大学体操部部員

早稲田大学の授業「スポーツコーチング実習（体操）」履修生

※活動日が決まり次第、クラブホームページに掲載いたします。

※お問い合わせはクラブ事務局までお願いします。



## 事務局からのお知らせ

新年は1月10日から

次年度登録確認書を2月中旬に発送致します。

登録の変更、退会は登録確認書の通信欄をご利用頂き、事務局までご提出下さい。

今年度をもってトランポリンが終了しますが会員登録は残りますので、退会をされる場合は、同様の手続きをお願い致します。



クラブは賛助会員の皆様に支えられています

エービーイーダイヤモンド株式会社

株式会社 平塚モータース

株式会社 三響フルーツ製作所

株式会社 山中運動具店

株式会社 シンコー電機工業

株式会社 ロッシーニ

株式会社 第一印刷

(50音順、敬称略)